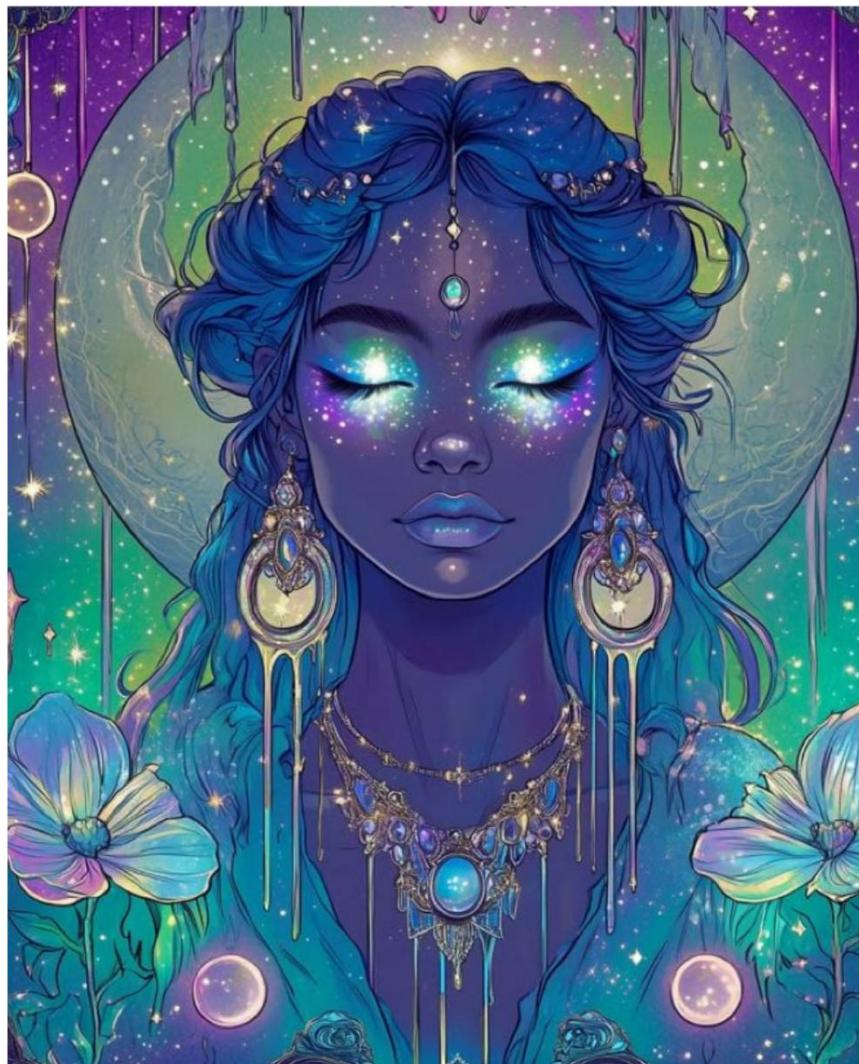


Guide de Sagesse Sauvage

TON GUIDE INTROSPECTIF POUR REVENIR À TON CORPS, APAISER TON MENTAL ET ÉCOUTER LA SAGESSE VIVANTE EN TOI



CHRISTELOCONNORFITNESSEMOTIONNEL.NET

5 CLÉS...



... Pour te souvenir de ta Nature Sauvage, Intelligente et Intuitive
... Pour Assumer l'Humaine que tu es, dans toutes ses dimensions
... Pour réguler le corps, le ramener vers de la Sécurité
... Pour t'honorer, te sentir présente à toi.

Quoi Qu'il arrive

Souveraine de mon Royaume.
Mon mental, mon Corps et mes Emotions sont mes humbles messagers et serviteurs. Je les honore et collabore avec eux.

Respire...Ta sagesse Naturelle Sait déjà comment te guider

SAGESSE SAUVAGE

La nature ne se presse pas, et pourtant tout est accompli

LAO TSEU

CLé 1- Tu n'es ni ton mental, ni ton corps, ni tes émotions.

Te prendre pour eux, serait comme te prendre pour ta voiture, ou les habits que nous portons.

Un exercice que je te propose est de parler d'eux à la troisième personne.

Exemple: le corps a faim, ressent de la tension,...
Le mental me dit que je suis nulle, que je n'y arriverai pas.

Le mental ADORE catégoriser et Juger. C'est sa nature.

“je décide d'en faire trois alliés

Clé 2 - Respire

Le mouvement originel.

L'inspiration active
l'accélérateur de ton corps.

L'expiration active le frein.

Observe ta respiration, c'est un muscle qui se pratique des milliers de fois, jusqu'à ce que cela devienne automatique.

Est-ce que le corps a assez d'oxygène? pour penser?
Pour fonctionner?

Expire quand tu vas trop vite.

Respire quand tu bloques ton souffle de Vie.

Ta première médecine.

l

CLé 3 A l'écoute du mental.

“je ne suis pas assez, je suis nulle, Le corps n'est pas assez bien,...”

Le mental a été éduqué, parfois (souvent), mal.

Qui t'a dit ça? Un parent? Un enseignant?

Merci cher Mental de me montrer ces conditionnements.

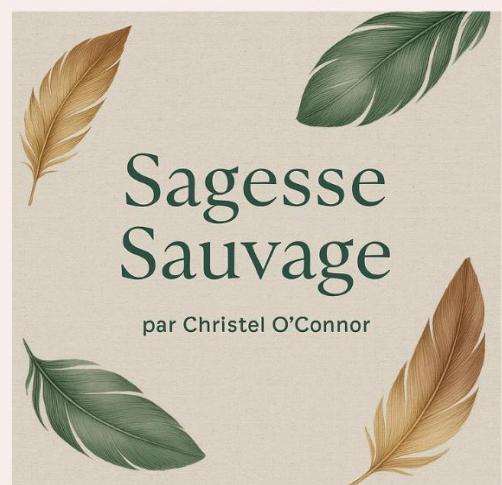
De quoi as-tu besoin? A qui est-ce que je peux rendre ces mensonges?
Le mental est là pour me servir, comme un animal, je vais le rééduquer pour que nous puissions collaborer!

Je trouve la danse entre le cadre et de l'écoute.

.

Le Sacré commence dans la façon dont je gère mon monde intérieur.

Sagesse Sauvage



La guérison arrive quand tu cesses de vouloir être quelqu'un d'autre

Clé 4: L'accueil de l'émotionnel

IL n'y a RIEN à GERER! Rien à Contrôler.

Suis le mouvement. Va! Explore!

Laisse passer,
Observe comment le corps sait... faire passer une énergie en mouvement.

Retenir une émotion= empêcher la boucle de se compléter et va créer un trauma.

Un trauma est une émotion qui n'a pas pu circuler à un moment donné, qui est "bloquée".

Observe comment le corps grogne, se met en mouvement, Pleure, Crie, Sanglote

Nomme la: "colère" "tristesse", "joie", Tu es là, messagère divine, je te vois, je te fais confiance

Juste SUIVRE ton mouvement intérieur.
Va à la rencontre de Toi, Avec toi ❤



Clé 5: Le bonheur permanent n'existe pas!

Nous sommes faits de cycles, de vagues, de pression et de dépression. De souffrance et de plaisir.

Toujours.

Pour chaque situation.

Accepter le package, c'est accepter la Vie.

QUI SUIS-JE?

Christel O'Connor, **exploratrice du corps et de la conscience**

Psychologue de formation, j'ai passé 15 ans à **me retrouver** après m'être **perdue** dans des quêtes d'**amour artificiel**. Aujourd'hui, ma **présence** à moi-même crée l'**harmonie intérieure** que j'ai longtemps cherchée dehors.

J'accompagne des **femmes sensibles et courageuses** qui se sentent **déconnectées d'elles-mêmes**, à **retrouver la liberté, la sécurité d'être pleinement elles**, à écouter leur **intuition** et à sentir leur **intelligence sauvage**.



christelConnorfitnessemotionnel.net